

Arzt & Prävention

Ausgabe 1
Februar 2007

AAM PRÄVENTIV- UND ANTI-AGING-MEDIZIN FÜR PRAXIS & KLINIK

**Ernährung:
Fitnesskur
für das Immunsystem** 5

**PSA-Test:
Was ist in der Praxis
zu beachten?** 10

**Der Gynäkologe als
Präventionsarzt?** 14

SCHWERPUNKT
**Impfprophylaxe:
die effektivste Maßnahme
gegen Infektionen** 22-23

VERANSTALTUNG
**Erstes Forum
Frauenimpfung** 17

▶ **Mit Literaturdienst**

Kongress-Highlights

Bewegungsmangel – was ist zu empfehlen?

Ein Mangel an körperlichem Training ist ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vorzeitigen Tod. Aber auch Stoffwechsel, Bewegungsapparat und Psyche leiden. Für einen gesundheitlichen Benefit müssen mindestens 800 bis 1000 kcal pro Woche durch Bewegung verbraucht werden. Dies entspricht ca. 1,5 h Jogging oder 170 min Walking. 85 bis 90% der deutschen Bevölkerung erreichen dieses Ziel nicht. Welche Kriterien sollte ein ideales Training erfüllen? Beurteilungskriterien für die optimale Trainingsintensität sind nach *Dr. Till Sukopp*, Köln, das subjektive Belastungsempfinden, die Herzfrequenz, der Laktat Spiegel im Blut sowie die Spiroergometrie (plus Laktatbestimmung). Auf der Borg-Skala sollte das subjektive Belastungsempfinden als „leicht“ oder „etwas schwer“ (11 bis 14 Punkte) angegeben werden. Beim Trainingseinstieg sind Laktat Spiegel zwischen 1,5 und 2,5 mmol/l, in späteren Trainingsphasen zwischen 2,0 und 3,0 mmol/l günstig. Als guter Start ins Ausdauertraining bietet sich ein flotter Spaziergang zwei- bis dreimal wöchentlich an; hierbei sollte die Dauer pro Einheit jeweils zehn bis 15 min betragen mit kontinuierlicher Steigerung auf 20 bis 30 min. Das Belastungsempfinden sollte „etwas anstrengend“ nicht überschreiten und die Herzfrequenz bei ca. 180 minus Lebensalter bei einem Laktatwert von etwa 2 mmol/l Blut (exkl. unter Beta-Blockertherapie) liegen. Nach sechs bis acht Wochen Training kann die Herzfrequenz kurzfristig bis auf 190 minus Lebensalter (Laktat ca. 3 mmol/l) gesteigert werden. Welche Ergebnisse sind von den verschiedenen Bewegungsprogrammen zu erwarten? Hierzu zwei Beispiele: Jeweils 75 min strammes Walking an zwei aufeinander folgenden Tagen hat die gleichen Effekte wie fünfmaliges halbstündiges Walken pro Woche. Bereits zwei bis drei Spaziergänge pro Woche von jeweils 45 min senken das Demenzrisiko im fortgeschrittenen Alter. Als Schlüsselement für einen erleichterten Einstieg, sich mehr zu bewegen, bietet sich für die Patienten ein Beitritt in eine Gruppe von Gleichgesinnten an, die von Experten betreut wird.